

GAMBARAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA SINGLE

Wiranti

Jaka Santosa Sudagijono

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Abstraksi

Menjadi seorang *single mother* pastilah sangat berat, karena tugas-tugas dalam keluarga yang biasanya diemban ayah dan ibu, namun dalam kondisi sebagai *single mother* haruslah ditangani seorang diri. Beberapa hal yang menjadi masalah cukup berat bagi para *single mother* adalah mengasuh anak-anak yang dimiliki seorang diri serta pada saat yang bersamaan mereka harus bekerja untuk mendapatkan penghasilan guna memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Meskipun menjadi *single mother* sangatlah berat namun berdasarkan wawancara awal diketahui bahwa mereka ternyata juga masih memiliki kebahagiaan sebagai seorang *single mother*. Oleh karena itu, menjadi seorang *single mother* ternyata memiliki gambaran penderitaan dan kebahagiaan (kesejahteraan) yang tersendiri. Gambaran beratnya hidup sebagai *single mother* telah banyak diketahui secara umum. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran *subjective well-being* yang dimiliki oleh *single mother*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan model yang dipakai adalah fenomenologis. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 3 (tiga) orang dengan kriteria wanita dewasa awal yang berusia 18 sampai dengan 40 tahun. Partisipan juga harus memiliki minimal seorang anak yang hidup bersama dengannya. Partisipan memiliki status *single mother* baik karena kematian pasangan atau perceraian. Metode pengambilan data yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur. Data yang diperoleh akan diolah dengan analisis data induktif, validitas yang digunakan dalam penelitian adalah validitas komunikatif dan validitas kumulatif. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa pada ketiga informan didapat gambaran *subjective well-being* yang mengacu pada kondisi perekonomian karena ketika perekonomian sudah tercukupi dengan sendirinya maka kebahagiaan bisa didapatkan dan kehidupan partisipan bisa sejahtera. Demikian keyakinan dari para informan. Walaupun informan sudah bercerai tetapi informan masih menginginkan figur keluarga yang utuh dan informan tetap bekerja keras untuk menghidupi anak anaknya.

Kata kunci : *subjective well-being, single mother.*

Abstract

Being a single mother must be very hard, because the task of duty in the family that is usually carried father and mother, but in this condition as a single mother caring themselves alone. Some things that are problematic enough for single mothers to take care of a child who is alone and at the same time they have to work to earn income to meet the needs of everyday life. Although a single mother whose being hard has known they also still have the happiness as a single mother. Therefore, being a single mother turns out to have a picture of suffering and personal happiness (welfare). The description of the hard of life as a single mother has been widely known. Therefore, this study aims to determine how much subjective wellbeing possessed by single mothers. This research uses a qualitative approach with the model used is fenomenologis. The number of participants in this study was 3 (three) people with criteria

of early adult women aged 18 to 40 years. Participants should also have at least one child living together. Participants have a single mother status either due to the death of a spouse or divorce. The data retrieval method used is semi-structured writing. The resulting data will be processed by inductive data analysis, the validity used in the research is communicative validity and cumulative validity. Result of this research from three participants are the idea of subjective well-being can be assessed from economical matters, because when participants is financially well-enough, happiness will automatically added and participant's life will become well-being. Although participants are divorced yet participants still want a figure of intact family and participants persistently working to support their child.

Keywords: *subjective wellbeing, single mother.*

Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Orang dewasa muda diharapkan memainkan peran baru, seperti peran suami/istri, orangtua, dan pencari nafkah, serta mengembangkan sikap-sikap baru, keinginan-keinginan dan nilai-nilai baru sesuai dengan tugas-tugas baru ini (Hurlock, 1999: 246). Batasan masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun.

Menurut Santrock (2009: 31), dewasa awal biasanya dimulai pada akhir umur belasan atau permulaan duapuluhan dan berlangsung sampai usia tigapuluh tahun. Masa ini merupakan masa pembentukan kemandirian ekonomi dan pribadi. Perkembangan karier dan intimasi menjadi lebih penting.

Menurut Hurlock (1999: 248) dalam tahun-tahun awal masa dewasa banyak masalah baru yang harus dihadapi seseorang. Masalah-masalah ini dari segi utamanya berbeda dari masalah-masalah yang sudah dialami sebelumnya. Masalah-masalah yang harus dihadapi orang muda itu rumit dan memerlukan waktu dan energi untuk diatasi, maka berbagai penyesuaian diri ini tidak akan dilakukan pada waktu yang bersamaan. Demikian pula halnya bagi pasangan baru, misalnya jika pada tahun pertama perkawinan mereka juga harus mengupayakan berbagai penyesuaian diri sebagai orangtua muda, maka berbagai masalah yang disebabkan peran-peran baru ini ternyata begitu sulit, sehingga mereka tidak berhasil melakukan penyesuaian diri yang memuaskan.

Pernikahan adalah bergabungnya seluruh sistem keluarga dari kedua belah pihak dan pengembangan sistem keluarga yang baru (Santrock, 2009: 419). Sedangkan pengertian keluarga yang utuh yaitu terdiri dari ayah, ibu dan anak yang memiliki tujuan hidup masing-masing setiap keluarga. Seperti yang dijelaskan oleh Adiratna (2014), keluarga merupakan sekumpulan orang yang terdiri dari orangtua dan anak, yang memiliki tujuan untuk hidup bahagia dengan cara berbagi kasih sayang, perhatian, kebahagiaan dan kesedihan. Namun, tidak semua orang memiliki keluarga yang utuh. Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan, ada banyak keluarga yang sudah tidak utuh lagi karena adanya beberapa faktor penyebabnya, yaitu karena kematian, perceraian atau pasangan orangtua yang menikah muda dikarenakan sudah hamil terlebih dahulu. Orangtua tunggal biasanya dikenal dengan sebutan *single*

parent. Orangtua tunggal adalah seseorang yang mengasuh anaknya seorang diri (Dwiyani, 2009: 16). Jika ia seorang ibu, maka ia disebut *single mother*. Semua perempuan tentu tidak menginginkan adanya perpisahan dalam keluarga sehingga menjadi seorang *single mother*; tetapi hal itu dapat terjadi kapan saja dan dapat menimpa siapa saja. Seorang *single mother* harus tetap menghidupi anaknya seorang diri tanpa adanya suami dan menghadapi situasi yang sangat berat, karena pada dasarnya seorang suami adalah tulang punggung keluarga. Kondisi ini sangat tidak mudah untuk dihadapi seorang diri oleh *single mother*, yang menuntut seorang ibu harus siap walaupun sebenarnya tidak siap, untuk tetap kuat menjalani kehidupan agar anak-anaknya tidak terpuruk.

Menjadi *single mother* dalam suatu keluarga sangatlah berat, apalagi menjadi *single mother* yang harus mengurus anak-anaknya seorang diri. Bukan hanya mengurus anaknya saja, *single mother* juga harus mencari nafkah untuk kelangsungan hidup dan mencukupi kebutuhan anak-anaknya. Menurut pandangan orang yang memiliki keluarga utuh, perjuangan seorang *single mother* sangatlah berat, tetapi kenyataannya sangat banyak *single mother* yang tetap bertahan hidup walaupun tidak ada suami yang membantu mengasuh anak-anaknya. Seperti pada penelitian yang dilakukan Sano dan Mailany (2013) dengan cara observasi yang dilakukan di Sijunjung pada bulan Februari 2011, fenomena yang sangat tampak di Sijunjung yaitu banyaknya *single mother* yang disebabkan perceraian dan kematian. Permasalahan yang kemudian muncul yaitu persoalan ekonomi, karena kebutuhan keluarga yang biasanya ditanggung bersama, sekarang harus dicukupi seorang diri oleh ibu demi kelangsungan hidup anak-anaknya. Pada penelitian tersebut peneliti melakukan wawancara pada tiga orang *single mother*, dengan temuan bahwa mereka semua menghadapi kesulitan ekonomi setelah ditinggal oleh pasangannya, namun ketiga *single mother* tersebut tetap berusaha dan bertahan demi kelangsungan hidup atau pendidikan anak-anaknya. Meski banyak *single mother* yang mengalami kesulitan dan harus berusaha keras memenuhi kebutuhan anak-anaknya namun kesejahteraan bukan hanya diukur dari materi saja.

Menurut Ryan & Deci (2000) selama tiga dekade terakhir, penelitian mengenai kesejahteraan (*well being*) manusia didasarkan pada dua pendekatan yang berbeda yaitu pendekatan hedonistic dan pendekatan eudaemonistik. Hedonistik menekankan pada kebahagiaan sedangkan eudaemonistik menekankan pada aktualisasi diri (dalam Dulmen & Ong, 2007:12). Perspektif ini telah membentuk dua teori terkemuka yaitu teori kesejahteraan subjektif dan kesejahteraan psikologis. Meskipun kedua teori bertujuan untuk menggambarkan bagaimana orang mengevaluasi hidup mereka, masing-masing memberikan penekanan pada aspek yang berbeda dari evaluasi ini.

Kesejahteraan subjektif yaitu melibatkan evaluasi subjektif dari status seseorang saat ini di dunia. Lebih khusus, mendefinisikan kesejahteraan subjektif sebagai kombinasi (dari beberapa aspek) yang berdampak positif (tanpa adanya pengaruh negatif) dan kepuasan hidup secara umum. Istilah subjektif sering digunakan sebagai sinonim untuk kebahagiaan dalam

literatur psikologi. Hampir tanpa kecuali, kebahagiaan merupakan kata yang lebih mudah diakses atau digunakan dalam perspektif populer sebagai pengganti istilah kesejahteraan subjektif (Lopez & Snyder, 2007).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan *single mother* beraneka ragam dan yang mempengaruhi kesejahteraan individu tersebut juga berbeda antara satu dengan yang lain. Sebagai contoh, berikut adalah data awal dari salah satu partisipan yang menunjukkan kesejahteraan subjektifnya. Adapun penuturan kata yang dikemukakan oleh partisipan tersebut adalah sebagai berikut :

“ini yang pertama itu apa ya mbak.. rasa bersyukur itu gini, dulu dengan dia (suami) saya.. saya bisa, Ingin itu,kebutuhan ini, kebutuhan itu bisa, tapi sekarang tanpa dia ternyata jauh lebih bisa.. itu kan jauh lebih hebat mbak menurut saya walaupun say.. itu nggak yang saya inginkan mbak, nggak ada yang ingin seperti itu. Tapi kenyataannya bisa dan kondisi.. yang penting kan kondisinya sikecil ya, pertama dia bisa menerima..maksudnya menerima oo.. ya ternyata orangtuanya ndak bersama yaitu bukan karna berpisah.. walupun sebenarnya saya bohong sih, itu juga sedih sekali, tapi itu ndak mempengaruhi perkembangan dia, jadi taunya ayahnya kerja seperti itu dan komunikasi dengan ayahnya juga masih.. masih ada dan kalo ada pertemuan kan masih tetap ..masih tetap ada.. jadi ya ndak ada yang berkurang, cuman bedanya sekarang ndak bertiga cuman berdua gitu aja sih yang pertama. Yang kedua dengan pertumbuhannya dia yang tetap masih terjaga baik, sekolahnya masih jalan, keinginannya masih terkabulkan, kasih saya walupun tanpa ada ayahnya masih didapatkan dan banyak-banyak orang juga yang apa ya.. yang sayang sama dia, kebutuhan keluarga kecil saya sendiri seperti itu bisa tapi dengan kerja keras saya dan hasil keringat saya. Kalo dulu kan ndak seperti itu, walupun saya ndak kerja kan masih ada yang memenuhi, tapi Alhamdulillah sampe sekarang masih tercukupi walupun itu uang saya sendiri, hasil saya sendiri ya lebih bangga gitu aja sih mbak, ternyata saya bisa.. ndak nyangka aja”

Pernyataan di atas menunjukkan adanya bentuk kepuasan partisipan akan hidupnya saat ini. Meski ia hidup sendiri bersama dengan anaknya, namun partisipan merasa mampu untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari tanpa harus bergantung kepada mantan suaminya. Partisipan juga merasa bersyukur dengan kondisinya saat ini. Ia bahkan merasa bangga dengan hasil kerja keras yang telah dicapainya. Adanya perasaan bersyukur dan bangga menunjukkan adanya emosi positif dalam diri partisipan. Emosi positif ini bersama sama dengan kepuasan hidup partisipan menunjukkan adanya kesejahteraan subjektif yang dimiliki oleh partisipan. Terkait dengan hal ini, Renwick (dalam Compton, 2005) juga menyatakan bahwa kualitas hidup seseorang dapat diketahui dari keseluruhan kesejahteraan hidup yang dimiliki sebagai hasil dari evaluasi objektif dan evaluasi subjektif. Evaluasi objektif merujuk pada kondisi kehidupan seseorang seperti kesehatan, pendapatan materi, kualitas kehidupan di rumah,

hubungan pertemanan, aktivitas, dan peran sosial. Evaluasi subjektif merujuk pada kepuasan pribadi terhadap kondisi hidup (kesejahteraan subjektif). Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk melihat lebih jauh mengenai gambaran kesejahteraan subjektif pada *single mother*.

Metode

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Bogdan dan Taylor (dalam Moleong, 2000:3) mendefinisikan metodologi kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Menurut mereka, pendekatan ini diarahkan pada latar dan individu tersebut secara holistik (utuh). Peneliti menggunakan pendekatan fenomenologis dalam penelitian ini. Dalam pandangan fenomenologis peneliti berusaha memahami arti peristiwa dan kaitan-kaitannya terhadap orang-orang biasa dalam situasi-situasi tertentu. Fenomenologi tidak berasumsi bahwa peneliti mengetahui arti sesuatu bagi orang-orang yang sedang diteliti oleh mereka. Yang ditekankan oleh kaum fenomenologis ialah aspek subjektif dari perilaku orang. Peneliti ini berusaha untuk masuk ke dalam dunia konseptual para subjek yang ditelitinya sedemikian rupa sehingga mereka mengerti apa dan bagaimana suatu pengertian yang dikembangkan oleh mereka di sekitar peristiwa dalam kehidupannya sehari-hari (Moleong, 2000: 9). Peneliti memilih menggunakan pendekatan fenomenologis karena peneliti ingin melihat esensi pengalaman informan sebagai *single mother*. Adapun kriteria partisipan adalah sebagai berikut:

1. Orang tua tunggal (ibu) yang masih bekerja, memiliki anak yang harus dibiayai, sebagai tulang punggung keluarga, dan menghidupi anaknya sendiri tanpa ada bantuan dari pasangan atau mantan pasangannya. Jadi yang dimaksud orang tua tunggal disini adalah seorang ibu yang benar-benar hanya seorang diri yang harus membesarkan anaknya, mencukupi kebutuhan anaknya dan melakukan pekerjaan ganda yaitu menjadi ibu dan menjadi ayah.
2. Orangtua tunggal (ibu) yang tinggal serumah dengan anaknya dan memiliki anak yang masih menempuh pendidikan yang harus dibiayai.

Hasil Penelitian dan Diskusi

Berdasarkan penelitian di atas maka didapatkan hasil tema tema sebagai berikut:

1. Gambaran kesejahteraan subjektif pada *single mother*.
Gambaran kesejahteraan subjektif pada partisipan dapat diketahui dari adanya kepuasan hidup partisipan dan emosi positif yang dimiliki oleh partisipan. Hal yang membuat partisipan merasa puas dengan hidupnya adalah ketika ia tetap mampu menjalani hidup hingga saat ini dan tidak pernah kekurangan (walaupun juga tidak berlebihan), hidup di lingkungan social yang sesuai, serta anak tumbuh secara normal. Dari sini dapat diketahui bahwa terdapat 3 faktor yang

mempengaruhi kepuasan hidup partisipan yaitu faktor ekonomi, faktor social, dan faktor pertumbuhan anak. Dari segi faktor ekonomi, semua partisipan merasa belum memiliki ekonomi yang mapan sehingga kepuasan hidup yang dicapai belumlah maksimal. Secara ekonomi para partisipan mengatakan bahwa semakin banyak keinginan yang terpenuhi maka akan semakin puas terhadap kehidupan yang ada. Selain faktor ekonomi, faktor lain yang mempengaruhi gambaran kepuasan hidup partisipan adalah faktor social. Pada faktor ini, masing-masing partisipan tidak pernah mengurung diri dari kehidupan sosial di lingkungan sekitar tempat tinggal. Partisipan mengikuti kegiatan- kegiatan sosial seperti arisan, PKK, dan lain - lain. Partisipan juga banyak meluangkan waktu untuk bisa bersosialisasi dengan keluarga, teman dan saudara pada waktu senggang. Intinya adalah ketiga partisipan tetap menginginkan kehidupan sosial yang normal, tidak ada perubahan dari sebelumnya walaupun status kini sudah berubah menjadi *single mother*. Faktor ketiga yang paling besar mempengaruhi kepuasan hidup partisipan adalah anak meraka. Partisipan merasa bangga dan bahagia walaupun di usia muda sudah memiliki anak, mereka bisa merawat dan membesarkannya seorang diri. Faktor kepuasan terhadap pertumbuhan anak ini tidak hanya mempengaruhi kepuasan hidup partisipan, namun juga menimbulkan emosi positif dalam diri partisipan yaitu adanya perasaan bangga dan bahagia.

2. Dampak kesejahteraan subjektif pada *single mother*:

Kesejahteraan subjektif yang dirasakan partisipan sangat memberikan dampak yang positif bagi partisipan. Karena dengan memiliki kesejahteraan atau kebahagiaan partisipan bisa merasa lebih kuat dan sabar dalam menjalani kehidupan sebagai *single mother*. Selain itu, partisipan berpendapat bahwa jika mereka tidak memiliki kesejahteraan yang baik maka hidupnya akan menjadi tidak terkendali dan depresi, tetapi dengan adanya kesejahteraan subjektif partisipan tetap semangat dalam menjalani hidup. Dampak yang lain, sebagai *single mother* ada beberapa hal yang membuat partisipan merasa tidak sejahtera yaitu ketika menyadari harus menjalani hidup semuanya sendiri, tidak ada teman atau pasangan hidup untuk berbagai atau yang membantu. Melihat anak bisa tumbuh kembang secara normal dan bahagia membuat partisipan bersemangat sebagai *single mother*, apalagi usia anak dari partisipan yang masih kecil. Kelucuan dan keceriaan dari mereka sering kali menjadi obat penyemangat bagi partisipan dalam menjalani hidup. Hanyalah anak yang menjadi satu-satunya alasan bagi partisipan mau menjalani hidup dan tanggung jawab sebagai seorang *single mother*. Dampak sebagai *single mother*, hubungan anak dan orang tua menjadi sangat dekat.

3. Tantangan yang dimiliki *single mother*.

Menjadi seorang *single mother* memiliki banyak tantangan yang harus dilewati oleh partisipan. Salah satunya adalah menjadi pembicaraan di lingkungan sekitar oleh banyak orang, apalagi di usia muda sudah bercerai. Hal ini pasti akan menimbulkan stigma negatif di masyarakat, terhadap hal tersebut partisipan berusaha memahami dan tidak menutup diri. Tantangan yang kedua menjadi *single mother* adalah tidak memiliki pendamping hidup yang bisa membantu di saat kelelahan atau pun partisipan menghadapi permasalahan yang membutuhkan teman diskusi. Terhadap hal ini partisipan sudah memulai membiasakan diri untuk hidup mandiri, tidak bergantung kepada orang lain. Sedangkan tantangan yang paling besar menjadi *single mother* adalah bagaimana tanggung jawab partisipan terhadap anak yang harus dibesarkannya. Partisipan harus memastikan secara jelas bahwa ada atau tidak ada suami di dalam rumah tangganya, pertumbuhan dan perkembangan anak tetap bisa berjalan normal terutama pada hak pendidikan anak sampai pada jenjang yang setinggi mungkin. Untuk kepuasan terhadap penghasilan yang sudah dicapai selama ini, partisipan sudah merasa cukup namun jika dikaitkan dengan kepuasan atas hidup yang dijalani saat ini, partisipan merasa masih belum maksimal.

4. Harapan sebagai *single mother*.

Bagi partisipan gambaran keluarga yang ideal dan sejahtera adalah keluarga yang utuh bukan single parent. Sering kali partisipan merasa sedih dan putus asa saat menyadari bahwa saat ini harus menanggung beban hidup sendiri, namun partisipan tetap berusaha menguatkan diri apalagi jika melihat anak yang menjadi tanggungan maka akan tumbuh rasa tanggung jawab yang harus dijalankan. Masing-masing partisipan tetap berharap suatu saat nanti akan bisa menemukan pasangan hidupnya kembali, agar keluarga yang sudah ada saat ini menjadi keluarga yang utuh dan sejahtera. Faktor anak adalah salah satu penyumbang terbesar bagi partisipan untuk dapat merasa sejahtera dan selalu bahagia walaupun harus menjalani seluruh aspek kehidupan seorang diri. Masing – masing partisipan memiliki harapan yang hampir sama sebagai *single mother* yaitu anak tetap bisa memiliki masa depan yang cerah dengan cara dapat menempuh pendidikan setinggi mungkin. Karena bagi partisipan anak adalah segalanya dan alasan terkuat mengapa partisipan tetap bersemangat menjalani hidup seorang diri sebagai *single mother*. Melihat anak bahagia dan berprestasi merupakan suatu kesenangan tersendiri bagi partisipan.

Dalam konsep *subjective well being* ada beberapa tolak ukur yang dapat digunakan untuk melihat pencapaian *subjective well being* dalam diri seseorang, yaitu pertama, kepuasan terhadap hidup; kedua, kesejahteraan atau kebahagiaan itu memiliki dampak positif yang

tinggi dan yang ketiga, usaha yang dilakukan memiliki dampak negatif yang rendah (dalam Boniwell & Hefferon, 2011: 46).

Dalam pembahasan untuk hasil penelitian di atas dapat dilihat bahwa ketiga partisipan sudah memiliki beberapa kondisi dari *subjective well being* yang ada. Walaupun yang dirasakan partisipan belum maksimal tetapi partisipan memiliki harapan dan berusaha agar menuju ke kondisi kesejahteraan yang lebih baik lagi. Ketiga partisipan saat ini sudah merasa puas dengan kehidupan yang dijalannya walaupun saat ini statusnya sebagai *single mother*. Ketiga partisipan memiliki kepuasan tersendiri terhadap kehidupan, dengan cara yang berbeda-beda.

Dalam kehidupan ketiga partisipan, ketiganya memiliki kesejahteraan yang berdampak positif dalam hidup. Dampak positif tersebut dirasakan karena adanya evaluasi atau pemaknaan subjektif terhadap kondisi perekonomian yang dimiliki, kedekatan terhadap anak, lingkungan sosial yang cukup memadai untuk partisipan, serta usaha kerja yang cukup keras dalam memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Dampak negatif bukannya tidak dirasakan oleh partisipan. Secara finansial, tidak ada anggota keluarga yang membantu partisipan. Partisipan benar-benar harus berjuang sendiri dalam memperoleh penghasilan dan membesarkan anak. Menghadapi situasi ekonomi seperti ini partisipan seringkali merasa mengeluh dan tidak kuat namun partisipan tetap berusaha bertanggung jawab terhadap perkembangan anak dan keluarganya. Ketiga partisipan sepakat bahwa keberadaan anak membuat dampak negatif yang dirasakan sebagai *single mother* menjadi terabaikan dan kehidupan partisipan menjadi lebih terfokus dalam mencapai kesejahteraan atau kebahagiaan yang diharapkan.

Melalui evaluasi positif berbagai pengalaman yang ada, kesejahteraan subjektif yang dirasakan partisipan menjadi semakin baik. Hal ini sesuai dengan pendekatan kesejahteraan subjektif yang bersifat *top down theories* maupun *bottom up theories* (Campbell dalam Compton, 2005). *Top down theories* adalah kesejahteraan subjektif yang dialami seseorang tergantung dari cara individu tersebut mengevaluasi dan menginterpretasi suatu peristiwa atau kejadian dalam sudut pandang yang positif. Perspektif teori ini menganggap bahwa, individu yang menentukan atau memegang peranan apakah peristiwa yang dialaminya akan menciptakan kesejahteraan bagi dirinya. Menurut pendekatan *top down theories* ketiga partisipan sudah mengalaminya karena dengan adanya label yang kurang baik dari lingkungan tentang partisipan yang berstatus *single mother*, ketiga partisipan menyikapinya dengan baik dan tidak terlalu memperdulikan label yang ada karena menurut ketiga partisipan kehidupan harus tetap berlanjut dan partisipan harus tetap membesarkan anaknya apapun yang terjadi. Ketiga partisipan memiliki hubungan yang tetap baik dengan lingkungan walaupun ada label yang tidak baik.

Sementara itu, berdasarkan konsep *bottom up theories*, teori ini memandang bahwa kebahagiaan dan kepuasan hidup yang dirasakan dan dialami seseorang tergantung dari banyaknya kebahagiaan kecil serta kumpulan peristiwa-peristiwa bahagia. Secara khusus, kesejahteraan subjektif merupakan penjumlahan dari pengalaman-pengalaman positif yang

terjadi dalam kehidupan seseorang. Semakin banyaknya peristiwa menyenangkan yang terjadi, maka semakin bahagia dan puas individu tersebut. Untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif yang ada, teori ini beranggapan perlunya mengubah lingkungan dan situasi yang akan mempengaruhi pengalaman individu, misalnya: pekerjaan yang memadai, lingkungan rumah yang aman, dan pendapatan atau gaji yang layak. Dalam pendekatan *bottom up theories*, ketiga partisipan merasakan bahwa dalam hidup mereka setelah berpisah dengan suami masing-masing, ternyata banyak hal-hal kecil yang dapat membuat ketiga partisipan merasa bahagia, misalnya saja perilaku dari anak-anak ketiga partisipan dan proses tumbuh kembang anak-anak mereka telah dapat membuat ketiga partisipan merasa bahagia. Selain itu partisipan juga merasa puas dan bahagia karena penghasilan atau gaji yang didapatkan saat ini atau keadaan setelah berpisah jauh lebih mencukupi daripada sebelum berpisah. Secara sosial, meski ketiga partisipan mendapatkan *labeling* yang kurang baik terkait status *single mother* yang mereka miliki, namun partisipan tetap aktif mengikuti kegiatan-kegiatan sosial seperti arisan, PKK, dan lain-lain. Partisipan juga banyak meluangkan waktu untuk bisa bersosialisasi dengan keluarga, teman dan saudara pada waktu senggang.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran kesejahteraan subjektif pada *single mother* meliputi adanya kepuasan terhadap hidup serta adanya emosi positif yang dimiliki oleh partisipan. Kepuasan terhadap hidup meliputi 3 (tiga) faktor, yaitu faktor ekonomi, faktor sosial, dan faktor pertumbuhan anak. Sementara emosi positif dominan yang dimiliki oleh partisipan adalah perasaan bahagia dan bangga.
2. Faktor ekonomi yang menyebabkan partisipan merasa puas akan hidupnya adalah ketika partisipan tetap mampu menjalani hidup hingga saat ini dan tidak pernah kekurangan (walaupun juga tidak berlebihan). Meski bukan penentu, partisipan melihat bahwa faktor ekonomi adalah sangat penting dalam mempengaruhi kepuasan hidup *single mother*.
3. Kehidupan sosial yang normal, tidak ada perubahan dari sebelumnya walaupun status kini sudah berubah menjadi *single mother* merupakan faktor sosial dari kepuasan hidup *single mother*.
4. Faktor yang paling besar mempengaruhi kepuasan hidup partisipan adalah anak. Walaupun di usia muda sudah memiliki anak, mereka bisa merawat dan membesarkannya seorang diri. Kepuasan hidup karena mampu merawat dan membesarkan anak ini mengakibatkan timbulnya emosi positif dalam diri *single mother* berupa perasaan bangga dan bahagia.
5. Selain emosi positif berupa perasaan bangga dan bahagia, emosi positif yang lain sebagai dampak kepuasan hidup pada *single mother* yaitu dapat membuat partisipan merasa lebih kuat dan sabar dalam menjalani kehidupan sebagai *single mother*.

Selain itu, partisipan berpendapat bahwa jika mereka tidak memiliki kepuasan hidup yang baik maka hidupnya akan menjadi tidak terkendali dan depresi (emosi negative), tetapi dengan adanya kepuasan hidup yang ada maka partisipan akan tetap semangat (emosi positif) dalam menjalani hidup.

6. Dampak sebagai *single mother*, hubungan anak dan orang tua menjadi sangat dekat.
7. Tantangan yang dimiliki *single mother* adalah menjadi pembicaraan di lingkungan sekitar oleh banyak orang, apalagi di usia muda sudah bercerai, tidak memiliki pendamping hidup yang bisa membantu di saat kelelahan, serta tanggung jawab partisipan terhadap anak yang harus dibesarkannya.
8. Masing- masing partisipan tetap berharap suatu saat nanti akan bisa menemukan pasangan hidupnya kembali, agar keluarga yang sudah ada saat ini menjadi keluarga yang utuh dan sejahtera. Harapan *single mother* yang lain: anak tetap bisa memiliki masa depan yang cerah dengan cara dapat menempuh pendidikan setinggi mungkin. Karena bagi partisipan anak adalah segalanya dan alasan terkuat mengapa partisipan tetap bersemangat menjalani hidup seorang diri sebagai *single mother*. Melihat anak bahagia dan berprestasi merupakan suatu kesenangan tersendiri bagi partisipan.

Adapun saran yang diberikan terkait hasil penelitian yang ada:

1. Bagi *single mother*
 - a. Lebih menyadari bahwa tujuan hidup dari *single mother* untuk membesarkan anak, sehingga anak menjadi sumber kekuatan utama dan alasan seorang *single mother* untuk tetap kuat menjalani hidup seorang diri.
 - b. *Single mother* disarankan untuk bisa belajar dari pengalaman masa lalu tentang penyebab perceraian, sehingga kedepannya jika menikah lagi tidak perlu terulang permasalahan yang sama.
2. Bagi masyarakat sekitar

Dalam pergaulan di masyarakat terdapat stigma negatif bahwa seorang *single mother* apalagi di usia muda adalah buruk. Peranan masyarakat terhadap fenomena ini adalah masyarakat perlu memahami dan memberikan dukungan penuh terhadap *single mother* dengan cara menerima, menghargai, dan berempati terhadap mereka ketika hidup bersosialisasi di masyarakat.
3. Bagi peneliti lain

Ketiga partisipan dalam penelitian ini memiliki karakteristik yang hampir sama, yaitu berasal dari kelas ekonomi bawah. Pada penelitian selanjutnya disarankan untuk mencari partisipan yang karakteristiknya lebih heterogen khususnya dari segi status sosial ekonomi.

Daftar Pustaka

- Adiratna, A. (2014). *Succesful single parent*. Yogyakarta: Charissa Publisher
- Boniwell, I. dan Hefferon, K. (2011). *Positive psychology theory, research and applications*. New York: Library of Congress Cataloging-in Publication Data
- Compton, W. C. (2005). *Introduction to positive psychology the science of happiness and flourishing*. USA: Wadsworth
- Dulmen, M. dan Ong, A. D. (2007). *Oxford handbook of methods in positive psychology*. New York: Oxford University Press
- Dwiyani, V. (2009). *Jika aku harus mengasuh anakku seorang diri*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Hurlock, E. (1999). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (edisi kelima)*. Alih bahasa: Istiwidayanti & Soedjarwo. Jakarta: Erlangga
- Lopez, S. J. dan Synder, C. R. (2007). *Positive psychology*. California: Sage Publications
- Moleong, J. L. (2009). *Metodologi penelitian kualitatif*. Jogja: PT Remaja Rosdakarya
- Sano, A. dan Mailany, I. (2013). *Permasalahan yang dihadapi single parent di Jorong Kandang Harimau Kenagarian Sijunjung dan implikasinya terhadap layanan konseling*. Jurnal Konseling, 2, 78-79.
- Santrock, John W. (2009). *Life span development (12th edition)*. New York: McGraw-Hill

